

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

[illegible]

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		jump to burn	Basic		Basic	Back&Arm	Waist			
AI.I		Aino.H	Rio.S		AI.I	halu.a	Rio.S			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Waist		Basic	Waist		Back&Arm	Basic	Back&Arm			
halu.a		Rio.S	halu.a		halu.a	Rio.S	halu.a			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Hip Punch		Beauty&Conditioning			Hip Punch	Waist	Basic			
AI.I		Aino.H			AI.I	halu.a	Rio.S			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back&Arm		Basic					Hip Punch	Back&Arm		
halu.a		Rio.S					AI.I	halu.a		
close		17:30 ~ 18:30					close	close	17:30 ~ 18:30	close
		Pilates Barre							Basic	
	Aino.H	Rio.S								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						
	Pre Basic	Hip&Leg	Basic							
	Aino.H	AI.I	Rio.S							
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Hip&Leg	Basic	Back&Arm							
	AI.I	Rio.S	halu.a							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Beauty&Conditioning	Pilates Cardio	Basic								
Aino.H	Aino.H	Rio.S								

・体験可能レッスン
・グループの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は、[WEBサイト](#)をご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 和光市店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/14 更新	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Back&Spine	Hip&Leg		Beauty&Conditioning	Basic	Hip Punch	
	Al.I	Al.I		Aino.H	Rio.S	Al.I	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Back&Arm		Basic	Hip&Leg	Waist	
	Rio.S	halu.a		Al.I	Al.I	halu.a	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip&Leg			Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic	
	Al.I			Aino.H	Aino.H	Al.I	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Back&Spine	Back&Arm	
					Al.I	halu.a	
					17:30 ~ 18:30	close	
					Waist		
	Rio.S						
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist	Basic		jump to burn	Basic		
	halu.a	Rio.S		Aino.H	Rio.S		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Hip Punch		Back&Arm	Shape up waist		
Rio.S	Al.I	halu.a	Shiori.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back&Arm	Waist	Basic	Waist				
halu.a	Rio.S	Rio.S	Rio.S				

pilatesK 和光市店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Basic	Hip Punch		Basic	Waist	Hip & Leg		
Rio.S	Al.I		Al.I	halu.a	インストラクター未確定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist	Basic		jump to burn	Basic	Back & Arm		
Rio.S	Rio.S		Aino.H	Rio.S	halu.a		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Spine			Back & Spine	Back & Arm	Hip & Leg		
Al.I			Al.I	halu.a	インストラクター未確定		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Hip & Leg		Waist
					インストラクター未確定		halu.a
					17:30 ~ 18:30		close
					Basic		
Rio.S							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Shape up waist				
halu.a	インストラクター未確定	Al.I	Shiori.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	Basic				
インストラクター未確定	halu.a	インストラクター未確定	Rio.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Pilates Cardio	Waist	Hip & Leg				
halu.a	Aino.H	halu.a	Shiori.S				

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは無料となります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。